和泉市男女共同参画センター

和泉シティプラザ
4階

モアいずみ通信

第275号　令和8（2026）年5月1日 発行

令和8年度　男女共同参画週間事業

参加無料　保育無料

毎年6月23日～29日は男女共同参画週間です。和泉市では男女が共同して参画できる社会をつくることを目的に男女共同参画週間事業を開催します。

上映会

映画　70歳のチア・リーダー

〔字幕スーパー版/85分〕

いくつになってもやりたいことに全力で挑戦！多くの女性にエールを贈るハートフル・ドキュメンタリー！！

監督：マリア・ルーフヴード＆ローヴェ・マルティンセン
出演：カレンダーガールズ

6月27日（土）
14:00～15:40
（開場：13:30）

和泉シティプラザ
弥生の風ホール　定員600人

※ 映画上映前にスクリーンで、モアいずみ（和泉市男女共同参画センター）及びモアいずみ登録団体の活動内容を紹介します。

【申込】6月5日(金)から定員に達するまで
① WEB　② 電話　③ FAXにて受付
【問い合わせ】モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)
電話：0725-57-6640　FAX：0725-57-6643
HP：https：//moaizumi.com
【保育】1歳6か月以上、就学前までのこども
※保育申込締切日　6月24日(水)

WEB申込はこちらから

男女共同参画社会づくり講座

女性のための朗読教室

物語や詩、手記などを読んで感動したことはありませんか。もし、自分の声でその世界を表現し、伝えることができたらどんなに素敵でしょうか。呼吸法や発声の練習をして声に磨きをかけ、表現する楽しさを体験してみませんか。

参加無料　保育無料

① 5月21日（木）
「朗読の基礎を学ぼう！」
発声や呼吸法、滑舌をよくする方法の練習

② 5月28日（木）
「伝わる表現方法とミニ発表会」
発声のエクササイズと詩の朗読

③ 6月4日（木）
「朗読発表会」
チャレンジしてみよう！
グループで朗読

いずれも10：00～11：45

講師：南部（なんぶ）　陽子（ようこ）さん（ナレーター・専門学校講師）
フリーアナウンサーとして、NHK大津、MBSラジオ、ABCテレビ、テレビ朝日などを経て、現在はMC・ナレーターとして活動するかたわら、アニメーションや日本語専門学校、カルチャーセンター等で教鞭をとる。また、ABCテレビ朝の情報番組で、戦争体験記を朗読する「女たちの太平洋戦争」というコーナーを担当し、現在も戦争体験記の朗読指導にも力を入れている。和泉市在住。

≪場 所≫　モアいずみ研修室（和泉シティプラザ北棟4階）
≪定 員・対 象≫　各回20人
女性（3回とも参加の人優先）
≪申 込≫　5月7日（木）から定員に達するまで
WEB・電話・FAXにて受付
※保育申込締切日：各回開催日の3日前

WEB申込はこちらから

【講座案内】

男女共同参画社会づくり講座

セルフケア講座
スクワットとヨガで　今と未来を健康に

女性特有の不調を感じたり、ちょっとした動作で足腰の衰えを意識することはありませんか。
健康上の問題がなく日常生活を自立して送ることができる寿命「健康寿命」を延ばすために、日々の健康に欠かせない運動を、毎日のすき間時間に取り入れて、今も未来も健やかに暮らしましょう。

参加無料　保育無料

①5月30日（土）
～フォームを完全マスター～
足腰運動スクワットで健康寿命延伸！

講師：小川（おがわ）　りょうさん
（スクワットマスター・健康運動指導士）

②6月6日（土）
骨盤調整ヨガで尿もれ・肩こり・ぽっこりお腹を改善！

講師：南野（みなみの）　真実（まみ）さん（骨盤調整ヨガインストラクター）

いずれも10：00～11：45

≪場 所≫ モアいずみ研修室（和泉シティプラザ北棟４階）
≪定 員・対 象≫ 各回15人　女性　（どちらか1回だけの参加も可）
≪申 込≫ **5月17日（日）まで**　申込多数の場合は抽選
※締め切り後、1週間以内に当落のご連絡をします
WEB・電話・FAXにて受付
※保育申込締切日：各回開催日の3日前
≪持ち物≫ 動きやすい服装、飲み物、タオル

WEB申込はこちらから

再就職チャレンジ支援講座
40、50、60代女性のための「お仕事」応援セミナー

参加無料　保育無料

「ブランクがあるけどもう一度働きたい」「将来を考えて転職したい」など考えていませんか。
これからのライフプランを立てながら、強みを活かし、自分らしく働くための準備をしましょう。

①6月11日（木）
ポジティブシンキング（前向き思考）で私の魅力発見！

講師：川上（かわかみ）　一恵（かずえ）さん
（ドーン財団事務局長代理、国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー）

②6月18日（木）
応募書類（履歴書、職務経歴書）の書き方・面接対策（コツ）

講師：朝井（あさい）　恵実（めぐみ）さん
（ハローワーク泉大津　就労支援ナビゲーター）

いずれも10：00～11：45

≪場 所≫ モアいずみ研修室（和泉シティプラザ北棟４階）
≪定 員≫ 20人
≪対 象≫ おおむね40代、50代、60代の女性
≪申 込≫ 5月7日（木）から定員に達するまで
WEB・電話・FAXにて受付
※保育申込締切日：各回開催日の3日前

WEB申込はこちらから

女性の居場所づくりを応援します
BOOKCAFE（ブックカフェ）&WORKSHOP（ワークショップ）

日常から離れ、読んだ本の感想を話し合ったり、簡単なものづくりをしたりしながら交流しませんか？
あなたのお気に入りの本が、誰かの心に響く一冊になるかもしれません。

保育無料

日時：6月9日（火）10：00～11：45

【ワークショップ】
オリジナルスマホストラップ

【ブックカフェ(読書会)】
「心をリフレッシュする本」
「今読んでいる本」

≪場 所≫ モアいずみ研修室（和泉シティプラザ北棟４階）
≪定 員・対 象≫ 15人　女性
≪材料費≫ 110円
≪申 込≫ 5月8日（金）から定員に達するまで
WEB・電話・FAXにて受付
※保育申込締切日：6月6日(土)

WEB申込はこちらから

【申込先】
モアいずみ（和泉市男女共同参画センター）和泉シティプラザ北棟4階
TEL　0725-57-6640
FAX　0725-57-6643
（9：00～17：15まで
土・日・祝日も可。年末年始は除く）

※FAXの場合は、講座名・講座日・住所・名前（ふりがな）・電話番号（FAX番号）・保育の有無（保育希望の方は、お子さんの名前（ふりがな）・月齢）をご記入ください。
※モアいずみ主催のすべての講座に保育があります。
1歳6か月以上、就学前までのこども（先着順・保育無料）

≪講座報告≫

男女共同参画社会づくり講座

「私を大切にするレッスン」①3月4日 ②3月11日（水）10：00～11：45
講師：藤田　実由貴さん（ウィメンズセンター大阪スタッフ カウンセラー）

①「自分の気持ちをよりよく伝えるために ～ワタシ（自分）を知ろう～」

《参加者の声》

- いつもいい講座を開催してくださり、たくさん参加させていただいているおかげで、昔の私より楽に生きられるようになっていると「20のワタシ」で気づきました。先生のすてきなスライドのお花のように、他人のことをうらやましく思ったり、他人のことを気にしたりせず、私らしく咲くでいい、咲いていこう、私の花を咲かせようと思いました。（女性・50歳代）
- 自分をまるごと慈しむことを改めて想起できました。（女性・50歳代）
- 自分のために自分で決められるようになりたい。人まかせだったので、自己決定できるようになりたいです。（女性・70歳代）
- 自分らしく、自分をもっと大切にすることを学びました。いろいろなことを思い悩みますが、がんばります。（女性・50歳代）

②「自信をもって自分を表現してみよう」

《参加者の声》

- 伝え方の勉強になりました。このような時間をいただけて感謝です。（女性・50歳代）
- PA（パッシブ&アグレッション）のことを知れたこと、みなさんのいろいろな考えを知れたことで、広い視野でものごとをとらえていけそうです。本で学ぶと自分の考えから広がらないところ、このような場では多くの方の考え方のおかげで、より深められるので感謝しています。（女性・50歳代）
- 夫との関わり方を見直して楽しくやっていきたいと思います。（女性・60歳代）
- 健全なコミュニケーションが取れていなかったと反省。コミュニケーションの大事さを改めて考えさせられました。（女性・60歳代）

◆モアいずみと
TRCシティプラザ図書館
から関連図書の展示 ⇒

ミドル・シニア男性**「自分ためのこれからを考える」**3月14日（土）10：00～12：00
話題提供者：河中　正紀さん
（一般社団法人 日本産業カウンセラー協会 関西支部キャリアカウンセラー部部長）

《参加者の声》

- 老後の生きる意味や方向性を考えることができて有意義でした。特に今、職業を考える上で参考になりました。人生100年って考えていないけれど、自分が持っている価値観、生き方を再認識することもできました。（男性・60歳代）
- とても楽しいセミナーでした。グループごとの意見交換は有意義でした。堅苦しい話よりはこのようなセミナーがgood！（性別未記入・80歳代以上）

- 改めて自分の考えや他人の考えていることを知ることができてよかった。（男性・70歳代）

わくわくシネマ**「SWAN SONG」**3月19日（木）14：00～16：00

《参加者の声》

- 過去の名声で多くの人と出会い、みんなにたたえられ明るくも心苦しい思いで現在を生きている。また、性の部分でもほこりをもって堂々と行動している部分がよかった。（女性・70歳代）
- 老い、ゲイ、カムアウト後のケア、いろんなテーマがあり。しかし、深刻になりすぎず、後味スッキリの映画でした。音楽もよかった。（女性・60歳代）
- 痛快！笑って泣けるお話でした。家では動画（配信）だと早送りして観てしまい、途中良いシーンを見逃してしまうので今日、参加してよかったです。（女性・無回答）
- 親友のために自分の仕事ができたのは、よかったと思います。（女性・60歳代）
- 多様な性のあり方、ゲイで生きる。老人ホームに住んでいても昔、身につけた枠柄とヘアドレッサーで生かそうとするおくり人。でも、老人になっていく切なさを感じた。老いても人の役に立つ人でありたい。（女性・70歳代）
- 仕事に誇りを持っていることは、すてきなことです。（女性・70歳代）
- 人、それぞれの生き方、もののとらえ方次第で大きく人生が変わっていくという様子がよかった。（女性・70歳代）
- 死ぬことは、いろいろ考えさせられるけれど、誰でも、死はあるので、後悔なく生きたいです。すばらしい映画でした。（女性・40歳代）

新着図書紹介

『ほどよく孤独に生きてみる』

藤井　英子（著）
(株)サンマーク出版　発行

離れていい。ひとりでいていい。
誰かとうまくかかわるための、心地よい「心の守り方」とは？
予約が絶えない心療内科医の「近づきすぎない」幸せの秘訣。
人間関係は、なければ寂しく、あれば煩わしいものですね。
ときどき、ほどよい孤独を選んでみませんか？
93歳の現在も、日々診療に向き合う心療内科医の藤井英子医師。現役で仕事を続けるなかで紡ぎ出される自然体の言葉が評判です。
日常の暮らしのなかで、心がすこし曇り空の日、雨降りの日など、ふと立ち止まる日に心を軽くする言葉が満載です。　（版元ドットコムより抜粋）

『60代 大人旅の愉しみと工夫』

小暮　涼子（著）
(株)主婦と生活社　発行

著書『60代大人暮らしの衣食住』が人気の主婦・小暮涼子さんによる、シニア旅をテーマにした一冊。
「人生後半は消費だけを目的とするのではなく、心が豊かになる物の見方や日々の過ごし方を意識することで幸せを得られる」という、昨今のシニア本ブームの核となっているマインドを旅という切り口で展開します。
いわゆる旅のガイド本ではありません。体力と費用を抑えつつ、60代がいかに旅行とお出かけを楽しむか、その知恵と工夫を紹介します。
そのほか、旅の計画ノート・持ち物・春旅の着まわしコーデなど、実用ページも。暮らしまわりの本が好きな方々にズキュン！と刺さる内容も盛りだくさんでお届けします。
（主婦と生活社㈱HP参照）

1人3点まで図書やDVDの貸し出しを行っています。貸出期間は、3週間。

相談窓口

ご自身のこと、夫婦・親子関係のこと、職場のことなど、ひとりで抱え込まず、お気軽にご相談ください。（和泉市の面接相談は和泉市在住・在勤・在学の人に限ります）

■ モアいずみ女性相談　相談無料・秘密厳守

カウンセリング　電話予約　0725-57-6640
第2・4(火) 13:00～17:00 (予約制・1人50分)
5月12・26日/6月9・23日
女性カウンセラーがあなたの悩みの相談(面接)に応じます。

法律相談　電話予約　0725-57-6640
第4(火) 13:00～16:00 (予約制・1人25分)
5月26日/6月23日
女性弁護士が法律に関する相談(面接)に応じます。

電話相談　専用電話　0725-57-7900
第1～4(水) 10:00～12:00/13:00～15:00
5月13・20・27日/6月3・10・17・24日
第1～4(木) 18:00～20:00
5月7・14・21・28日/6月4・11・18・25日
(祝日、年末年始を除く)
あなたの不安や悩みを電話相談員が聞きサポートします。

配偶者やパートナーからの暴力(DV)相談
専用電話　0725-99-8207
10:00～12:00/12:45～16:45 (面接は要予約)
(土・日・祝日、年末年始を除く)
DVにはさまざまな種類があります。まずはお電話を！

■大阪府の相談窓口

女性のための電話相談　06-6937-7800
火～金 16:00～20:00 / 土・日 10:00～16:00

男性のための電話相談　06-6910-6596
第1・4(水)16:00～20:00 / 第2・3(土)11:00～15:00
(年末年始を除く、祝日は振替)

大阪府女性相談センター　06-6949-6022
(配偶者等からのDV相談)　06-6946-7890
月～金 9:00～20:00 / 土・日 9:00～17:00
(祝日、年末年始を除く)

DV電話相談　【電話】06-6946-7890
※ 24時間365日受付　【FAX】06-6940-0075

大阪府貝塚子ども家庭センター
DV相談専用電話　072-430-6005
月～金 9:00～17:45　(土・日・祝日、年末年始を除く)

■内閣府の相談窓口

内閣府・DV相談＋(プラス)　電話 0120-279-889(つなぐーはやく)
(24時間受付)
チャット相談 12:00～22:00

DV相談ナビ電話 #8008(はれれば)
(ご利用には通話料がかかります)

キュアタイム　性暴力の悩みをチャット・メールで相談できます。　キュアタイム　で検索を

編集・発行
モアいずみ(和泉市男女共同参画センター)
〒594-0041 和泉市いぶき野五丁目4番7号(和泉シティプラザ北棟4階)
TEL:0725-57-6640・FAX:0725-57-6643・E-mail:jindan@city.osaka-izumi.lg.jp
開館時間:9:00～17:15　年末年始は休館(12月29日～1月3日)

(750部作成、1部あたり54円)